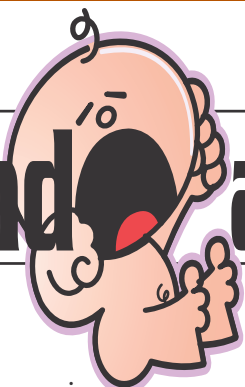


Alimentando a nuestro menor

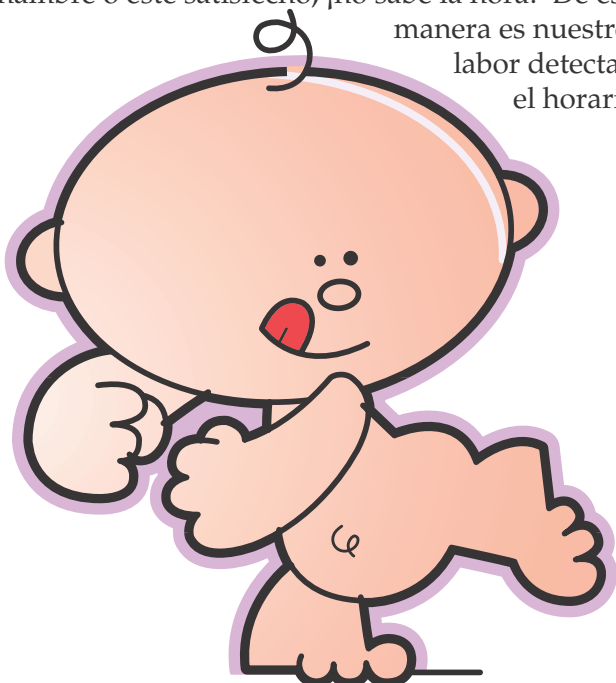
2 meses de edad



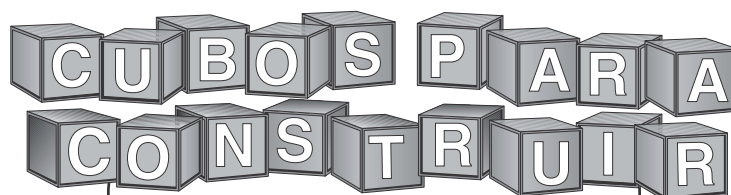
Usted y su bebé ya tienen mucha experiencia en compartir las horas de alimentar, o si usted está amamantando o alimentando con biberón, o una combinación de las dos. Probablemente también usted estará notando sonrisas y señales de su bebé, y esas señales pueden ayudarle a usted a describir muy bien el proceso de alimentar a un niño.

Su bebé sabe cuánto necesita comer, y esa cantidad va a cambiar de día a día. Los bebés de la edad de dos meses no pueden dejar la comida (el biberón) de una vez, de esta manera debemos reconocer las señales que él manda cuando está satisfecho. Un bebé que ha tomado suficiente perderá el interés en alimentar — tal vez lentamente, o quizás de repente, y soltará el pezón. En este momento, es importante que siga el ejemplo del bebé. La mejor manera de alimentar a su bebé es seguir las señales del bebé más bien que decidir por sí mismo.

No sólo sabe su bebé cuánto comer, sino también cuántas veces necesita comer. Muchos padres tratan de imponer un horario, o de establecer una rutina. Sólo recuerde que aunque su bebé sepa cuando tenga hambre o esté satisfecho, ¡no sabe la hora! De esta manera es nuestro labor detectar el horario



impuesto por el bebé de cuando alimentarlo y no establecer una rutina por los padres. Un bebé hambriento que sea alimentado con rapidez cuando lo pida se sentirá satisfecho, seguro y consolado, y usted habrá puesto los cimientos para un buen hábito de alimentación en el futuro!



¿Cuánto?

- **El bebé dará señales**
- **Observe la hora de requerimiento del bebé de ser alimentado**
- **Alimente a petición del bebé**



Ahora mismo, su bebé no necesita otra nutrición más que la leche materna o la fórmula fortificada con hierro. Eso es ideal, a causa de que el bebé de dos meses de edad sólo puede usar y chupar — todavía no puede masticar, ni siquiera tragar líquidos más viscosos ni alimentos suaves. A veces, la familia o los amigos que piensan bien recomiendan brindarle al bebé comida sólida (por lo general el cereal) para que le ayude dormir por toda la noche.

Aunque probablemente será verdad que su bebé se despierta a causa de que tenga hambre, también es verdad que todavía no se ha desarrollado bastante para necesitar o tolerar comida sólida. Es probable

que él vaya a desarrollar la habilidad de usar la lengua para conducir el alimento hacia la garganta, y tragarlo, más o menos a la edad de cuatro o cinco meses — al mismo tiempo de que podrá digerir mejor la comida nueva. ¡Usted puede facilitar el proceso para sí mismo y para su bebé si espera a alimentarlo con la sólida en la edad adecuada!

Vamos a hablar más de añadir esa comida sólida y jugos más tarde, mientras que crezca y se desarrolle su bebé. Ahora puede ser un buen momento de hablar de que mamá vuelva a trabajar. Si amamanta a su bebé, tal vez querrá extraerse la leche materna para las alimentaciones futuras durante su ausencia. Esto funciona muy bien para muchas mamás que retornan a trabajo, pero es importante que conserve la leche en una manera segura. La leche materna puede ser congelada en un biberón y descongelada en el refrigerador. Si se congela inmediatamente, la leche

materna puede guardarse en el congelador hasta por tres meses. Tal vez usará fórmula para alimentaciones futuras durante el tiempo que “mamá” está trabajando, y para las alimentaciones en casa se optará por amamantándolo. Si la fórmula infantil fortificada con hierro es su elección, querrá preparar los biberones con anticipación o indicarle a la criada para asegurarse de que ella siga sus instrucciones de preparación de la fórmula. Recuerde que los biberones no deben ser calentados en un microondas — el riesgo de que el bebé sea quemado es demasiado grande cuando el líquido está caliente y el biberón no.



El mes que viene, ¡hablamos de la importancia de acariciarle mientras que esté alimentando a su menor!

Reference:

Satter, E. Child of mine: Feeding with love and good sense. (2000). Palo Alto, CA: Bull Publishing Co.

Duyff, R.L. American Dietetic Association complete food and nutrition guide (2nd ed.) (2002). Hoboken, NJ: John Wiley and Sons.

Kansas State University Agricultural Experiment Station and Cooperative Extension Service

PK-11/2

August 2003

It is the policy of Kansas State University Agricultural Experiment Station and Cooperative Extension Service that all persons shall have equal opportunity and access to its educational programs, services, activities, and materials without regard to race, color, religion, national origin, sex, age or disability. Kansas State University is an equal opportunity organization. Issued in furtherance of Cooperative Extension Work, Acts of May 8 and June 30, 1914, as amended. Kansas State University, County Extension Councils, Extension Districts, and United States Department of Agriculture Cooperating, Marc A. Johnson, Director.